

# 中医有不同药方可缓解便秘



## 本期专家 马春耕

副主任医师,手术治疗便秘达到国内先进水平并取得良好的临床效果。一次性根治手术治疗直肠脱垂、环状混合痔、高位复杂性肛瘘、肛周深部脓肿等术式,创伤小,恢复快,外观结构和功能良好,临床疗效满意。开展结直肠癌、大肠慢传输腹腔镜下手术治疗十余年,处于省内领先地位。

什么人容易得便秘?什么情况下可以诊断为便秘?中医有什么缓解便秘的好方法吗?10月11日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)肛肠科副主任医师马春耕为广大读者解疑答惑。

■ 王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 爱吃肉爱吃辣容易得便秘

读者:什么人容易便秘?

马春耕:便秘在人群中的患病率高达27%,女性多于男性,老年多于青壮年。高发人群有:妊娠期妇女、吸烟者、爱吃肉类及辛辣厚味者(便秘)、大病、久病、长期卧床、老年人手术后及低血钾症的患者(气虚秘)、紧张或情绪抑郁者(气秘)、贫血、大失血、妇女产后之人(血虚秘)、中青年女性,伴内分泌失调(血瘀秘)、服用抗精神病药物的患者、老年男性(阳虚便秘)。

## 这几种情况可以诊断为便秘

读者:什么情况可以诊断是便秘?

马春耕:便秘是临床上常见的复杂性症状,主要指的是粪便量减少、排便次数减少、粪便干结、排便费力等。上述症状同时存在2种以上的时候,就会诊断为症状性的便秘。

## 并非所有的香蕉都能缓解便秘

读者:所有的香蕉都可以缓解便秘吗?

马春耕:香蕉确实有润肠通便效果,含有丰富的膳食纤维,其很大一部分不会被消化和吸收,但能令粪便的容积量增大,并促进肠蠕动;同时,香蕉的含糖量超过15%,且含大量水溶性的植物纤维,能引起高渗性的胃肠液分泌,从而将水分吸附到固体部分,使粪便变软而易排出。

不过,这些作用只是熟透的香蕉才具有的,生香蕉可能会起到反作用。生香蕉中含有的大量的鞣酸,

有很强的收敛作用,可将粪便结成干硬粪便,从而造成便秘。中医一般把便秘分为四种:热秘、气秘、冷秘和虚秘。香蕉性寒,对于热秘和气秘有缓解的功效,对冷秘和虚秘则会适得其反。

## 便秘人群可以多运动多喝凉白开

读者:便秘人群除了饮食还有哪些需要注意?

马春耕:1.晨起空腹喝一杯淡盐水或蜂蜜水,配合腹部按摩或转腰,让水在肠胃振动,加强通便作用。全天都应多饮凉开水以助润肠通便。2.进行适当的体力活动,加强体育锻炼,比如仰卧屈腿,深蹲起立,骑自行车等都能加强腹部的运动,促进胃肠蠕动,有助于促进排便。3.每晚睡前,按摩腹部,养成定时排便的习惯。4.保持心情舒畅,生活要有规律。

## 中医有不同药方可缓解便秘

读者:中医有什么缓解便秘的好办法?

马春耕:中医是根据不同原因引起的便秘进行对症治疗。中医认为便秘的主要原因有:实热、阴虚、阳虚、气滞、气虚、血虚这六种。根据这六个不同的原因,中医也采用不同的药方进行治疗。

对于实热性便秘,一般是由于食用一些阳气过剩或者味辣上火的食物引起的,需要清热解毒的方药例如决明子、蒲公英等,决明子和蒲公英都是甘、苦、微寒,归肝经,可清热、润肠、通便;对于阳虚型便秘,则可以服用苁蓉胡桃粥,将肉苁蓉煎汁,待用。将胡桃仁打碎,与粳米、苁蓉汁一起入锅煮成粥。方中肉苁蓉甘、温,可温补肾阳,胡桃也有温良补肾的作用。阴虚型的便秘则需要着重滋阴,可以服用一些增液汤。用玄参、麦冬、生地滋阴生津。可加芍药、玉竹、石斛助养阴之力,栝蒌仁增润肠之效。气滞型便秘则可以服用一些化痰化胀气的药物如枳实等,气虚型则可以服用一些火麻仁、黄芪等补气,血虚型则应该进行补血,使用一些桑葚、生地、蜂蜜等都可以起到补血生津的功效。

## 医疗新闻

### 孩子和死神的赛跑,谁会胜利?

高龄产妇生三胎命悬一线,几乎全身换血

“医生,快救救她啊!”9月23日凌晨4点,阵阵急呼打破了安徽省妇幼保健院急诊科的宁静。半休克状态的37岁高龄产妇姜女士身裹棉被,满身鲜血地被家人送到这里,一串串血迹染红了来路,而此时她已经怀孕37周,即将临盆,命悬一线。姜女士被送到医院的时候,已经处于半休克状态,医生来不及做进一步检查,即刻将大出血昏迷的姜女士推入手术室。

产妇伴有多种并发症,中央型前置胎盘伴出血、瘢痕子宫、失血性休克等。“瘢痕子宫加之凶险性前置胎盘,阴道大出血伴休克,要立刻实施剖宫产手术。”最终,姜女士剖宫产手术产下一名男婴,目前已转新生儿科救治,产妇术后转至重症监护室。截至记者发稿时,母子生命体征平稳。

市场星报记者从省妇幼保健院获悉,随着国家“全面二胎”政策放开,大龄、危急重孕妇产数明显增加,剖宫产率增加,凶险型前置胎盘发病率也显著增加。

安徽省妇幼保健院产一科陈红波主任介绍说:“前置胎盘是妊娠晚期出血的主要原因之一,是妊娠期的严重并发症,多见于经产妇,尤其是曾有剖宫产史的产妇。因患者往往突然大出血且伴发多种严重并发症,使该疾病成为严重危及孕产妇生命的一大‘杀手’,抢救难度高且成功率低。该病一旦发生,出血非常凶猛,变化极快,手术风险极大,可导致产后大出血,半个小时内可致产妇死亡。”陈红波主任提醒:生第一个孩子时母亲应尽量顺产;如果已经剖宫产过,再次怀孕,尤其是高龄产妇一定要慎重对待再生产,进行详细地产前检查,加强孕前、孕期管理,做到早发现、早干预;遇到产妇紧急情况,及时拨打120。

■ 华玲 王璐璐 记者 李皖婷

## 下期预告

### 专家教您如何解决“难言之隐”

秋风习习,秋意渐浓。很多患者由于职业原因,比如教师、公司白领,长期久站或久坐,痔疮之痛成为难言之隐。那么,究竟秋季怎么预防痔疮?肛瘘怎么防治?下周二(10月18日)上午9:30-10:30,安徽省中医院肛肠三科主任、副主任医师李明接听热线,为您解答。

李明,从事肛肠专业临床、教学、科研10余年,专长于肛肠科常见疾病痔、肛瘘、肛裂、结直肠肿瘤、溃疡性结肠炎的诊断与治疗,以及电子结肠镜下的诊断与治疗;在省内率先开展外科手术治疗功能型便秘获得良好疗效。

■ 张依帆 陈宜淼 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### 秋季空气干燥,慢性咽炎频发

根据合肥市一院门诊统计数据显示,近期前来医院五官科就诊的慢性咽炎患者有所增加。据了解,大多数前来就诊的患者表现为咽部不适,发干、有异物感或者轻度疼痛、干咳、恶心,且咽部充血呈暗红色等症状。

据该院五官科冯益进主任介绍说,吸烟、饮酒、吃辛辣食物容易引起慢性咽炎。专家建议,调理预防慢性咽

炎,要注意营养,市民在平日应多吃蔬菜、水果,少吃辛辣油炸食物,戒除烟酒。专家特别提醒,教师、文艺工作者要注意正确的发音方法,在演出前禁烟和冷饮。市民感冒和声音沙哑时尤其要注意,尽量静息少言。一旦出现慢性咽炎的症状,应及早去医院就诊。

■ 苏洁 记者 李皖婷

### 省针灸医院举办“全国高血压日”义诊活动

10月8日是第19个“全国高血压日”,今年的宣传主题是“知晓您的血压”。为进一步普及高血压防治的知识,增强群众自我保健的意识,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)组织该院心内科部分医务人员到城隍庙社区开展了“全国高血压日”义诊宣传活动。

活动中,义诊专家向过往市民认真讲解了高血压防

治的有关知识。专家介绍,近年来高血压呈现高发年龄化和年轻化趋势。专家提醒,面对高血压,要改变吸烟,有害饮酒,高脂、高盐饮食,运动不足等不良生活方式;并在发现患病后,要在专科医生指导下坚持长期服用降压药,控制好血压。据统计,本次义诊共接受现场咨询、免费测量血压300余人次。

■ 程芳 王津淼 记者 李皖婷

### 一味忍痛或导致慢性疼痛

疼痛真的忍忍就会好?慢性疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤等严重影响人类生活和生命质量的另一大杀手。记者在采访中了解到,疼痛其实也是一种病,短痛不治会导致长痛不愈。

安医大二附院麻醉科副主任医师宋永生表示,“熬痛”能力其实与性别无关,也与意志力无关,痛感由中樞

神经中某些化学物质掌管。如果疼痛一直得不到控制,会增加氧气消耗,导致短期内心血管系统,呼吸系统、消化系统、泌尿系统、骨骼肌肉系统、神经内分泌系统以及代谢、心理、精神的不良影响,还会最终导致慢性疼痛。专家建议,工作时应注意劳逸结合,工作强度不宜过大,要多注意休息。

■ 郑慧 记者 李皖婷